

14. Anexos

- ANEXO I

Preguntas para los grupos focales con los padres y madres

BLOQUE 1: CONTEXTUALIZACIÓN DEL PROBLEMA

- 1.- ¿Qué entendemos por salud?
- 2.- ¿Qué entendemos por entorno saludable?
- 3.- ¿Qué papel juega la actividad física en la creación de entornos saludables?
- 4.- ¿Qué problemas o barreras tienen sus hijos para realizar la actividad física?, ¿Qué problemas o barreras tienen en la gestión del ocio?

BLOQUE 2: INFLUENCIA DE LA FAMILIA Y EL PAPEL DE LOS PADRES

- 1.- ¿Quién creéis que tiene la mayor responsabilidad para animar o promocionar la actividad física de vuestros hijos?
- 2.- ¿Cómo pensáis que vosotros como padres/tutores podéis influir de manera positiva sobre vuestros hijos para que hagan actividad física?
- 3.- ¿Crees que el hecho de practicar o no actividad física influye en que ellos la realicen? ¿Creéis que en la etapa actual (adolescencia) podéis ser un modelo para ellos?
- 4.- ¿Creéis que merece la pena cambiar los hábitos familiares/personales para contribuir a mejorar los niveles de actividad física de vuestros hijos y la gestión de un ocio activo?

BLOQUE 3: IDEAS O APORTACIONES PARA EL PROYECTO SIGUE LA HUELLA

- 1.- ¿Qué podemos hacer como padres en el contexto de Sierra de Guara para implicarnos en la promoción de la actividad física?
- 2.- ¿Tenéis ideas concretas que podríais aportar para el programa Sigue la Huella?
- 3.- ¿Queréis que revisemos juntos el mapa de actividades que se están preparando en el programa Sigue la Huella? Intentamos encajar vuestras aportaciones en ese programa. ¿Buscamos soluciones juntos?

- **ANEXO II**

Diapositivas presentadas en la primera reunión informativa con las familias

Valoración del informe



**¿Qué podemos hacer
como padres?**



Participación en grupo de trabajo para trabajar la promoción de hábitos saludables



**Te necesitamos para entre
todos dejar huella**



"Para educar a un niño hace falta toda la tribu"
(Proverbio Africano)

- **ANEXO III**

Diapositivas presentadas en la segunda reunión informativa con las familias

PRESENTACIÓN DE LAS IDEAS EXTRAÍDAS

**NUESTRA PROPIA ACTIVIDAD FÍSICA COMO
CONDICIONANTE**

- **REALIZACIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS PADRES**

Estudios muestran que familias en las que los padres realizan actividad física tienen hijos hasta 6 veces más activos (7'2 chicos y 4'5 chicas)

- **RESPONSABILIDAD DE PROMOCIONAR LA ACTIVIDAD**

FÍSICA DENTRO DE LA FAMILIA

(PADRES PRACTICANTES Y NO PRACTICANTES)

PRESENTACIÓN DE LAS IDEAS EXTRAÍDAS

FACTORES DETERMINANTES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

- GESTIÓN DEL TIEMPO DE NUESTROS HIJOS (AYUDARLES)
- CONTROL DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS
- FOMENTO DE ACTIVIDADES EN GRUPO
- APOYO EXTERNO POR NUESTRA PARTE (ACUDIR A ACTIVIDADES...)



POTENCIAR AUTONOMÍA

NUESTRO PAPEL DESDE LAS FAMILIAS

INFLUENCIA SOBRE LA ACTIVIDAD FÍSICA DE NUESTROS HIJOS

PRIMERAS ACCIONES:

- REUNIONES DEBATE
- PRESENTACIÓN DE LAS IDEAS EXTRAÍDAS
- INFORME

